# ESCOLHAS

N.º 35

PUBLICAÇÃO PERIÓDICA TRIMESTRAL
Dezembro 2015 • distribuição gratuita

ESG
PROGRAMAESCOLHAS

## NÓS FIZEMOS ESTA REVISTA ESCOLHAS!

## FICHA TÉCNICA

**PROGRAMA ESCOLHAS**

**Delegação do Porto**
Rua do Pinheiro, nº9,
4050-484 Porto
Tel. (00351) 22 207 64 50
Fax (00351) 22 202 40 73

**Delegação de Lisboa**
Rua dos Anjos, 66, 3º,
1150-039 Lisboa
Tel. (00351) 21 810 30 60
Fax (00351) 21 810 30 79

**E-mail**
comunicacao@programaescolhas.pt

**Website**
www.programaescolhas.pt

**Direção**
Pedro Calado
(Alto-Comissário para as Migrações e Coordenador Nacional do Programa Escolhas)

**Coordenação de Edição**
Pedro Calado e Teresa Batista

**Produção de Conteúdos**
Inês Rodrigues
inesr.consultores@programaescolhas.pt

**Design**
Colectivo da Rainha
www.colectivodarainha.com

**Fotografias**
Colectivo da Rainha
Projetos do Escolhas

**Periocidade**
Trimestral

**Publicação**
Formato digital / 500 exemplares

**Sede de Redação:**
Rua dos Anjos, nº 66, 3º Andar,
1150-039 Lisboa
ANOTADO NA ERC

# ÍNDICE

03 **EDITORIAL** Marta Anjos e Elisiane Tavares
04 **EDITORIAL & MAKING OFF**
05 **CONSELHO EDITORIAL**
06 **NOTÍCIAS** que escolhemos no site do escolhas
08 **O NOSSO PROJETO**
09 **O NOSSO CONSÓRCIO**
10 **TESTEMUNHOS DOS JOVENS**
12 **RELATOS DE PROGRESSÃO** escolar
14 **AS NOSSAS CONQUISTAS** no emprego e na formação
16 **PARTICIPAÇÃO** casos de sucesso no desporto e nas artes
19 **O MUNDO DAS TIC** dois percursos diferentes
21 **RUMO À INICIATIVA** exemplos de sucesso
23 **RETRATOS DA NOSSA MISSÃO** histórias de vida
25 **PARCERIAS INFORMAIS** o nosso trabalho em rede
26 **ENTREVISTA ESPECIAL** Lucas João
28 **ASSEMBLEIAS DE JOVENS** a voz de Nuno Trindade
29 **INCLUSÃO DIGITAL** a voz de José Santos
30 **INCLUSÃO DIGITAL** a voz de Eduardo Moutinho
31 **PROJETOS PONTUAIS** testemunhos
32 **BOLSAS DE ESTUDO U CAN** testemunhos
33 **DINAMIZADORES COMUNITÁRIOS** testemunhos
34 **NOVOS CIDADÃOS E MAIS LÍDERES** testemunhos
35 **HISTÓRIAS DE VIDA E5G**

SOBRE O PROGRAMA ESCOLHAS

O Programa Escolhas é um programa de âmbito nacional, tutelado pela Presidência do Conselho de Ministros, e integrado no Alto Comissariado para as Migrações, IP, que visa promover a inclusão social de crianças e jovens provenientes de contextos socioeconómicos mais vulneráveis, particularmente dos descendentes de imigrantes e minorias étnicas, tendo em vista a igualdade de oportunidades e o reforço da coesão social.

E5G PROGRAMAESCOLHAS

*Todos os artigos da Revista Escolhas já estão redigidos conforme o novo Acordo Ortográfico*

# EDITORIAL

## NOTA INTRODUTÓRIA

Esta última edição da Revista Escolhas na 5ª Geração do Programa Escolhas é uma co-produção, um número especial no qual quisemos dar voz aos jovens participantes. Agradecemos a colaboração especial dos jovens do projeto +XL-E5G de Almada/Laranjeiro que, em conjunto com a sua equipa técnica, se organizaram num conselho editorial para a produção dos conteúdos que nos dão a conhecer o seu projeto, ilustrando assim o trabalho do Escolhas no terreno.

MARTA ANJOS E ELISIANE TAVARES

Pela primeira vez fomos convidadas a escrever numa revista. Primeiro hesitámos porque pensávamos que iria ser difícil mas depois descobrimos que ia ser mais fácil do que imaginávamos. A nossa alegria foi partilhada por todos os jovens participantes nesta grande aventura. Com vontade e iniciativa logo começámos a preparar os nossos artigos.

Mas não podíamos ficar com todo o mérito, pois tivemos a ajuda de alguns editores da Revista Escolhas.

No Projeto +XL-E5G foi com grande honra e felicidade que recebemos todos este grande convite.

Esta revista comporta muitas partes:

- +XL-E5G e Entidade Promotora;
- Consórcio;
- Aproveitamento escolar;
- Emprego/ Curso profissional;
- Competências artísticas e desportivas;
- Inclusão digital;
- Empreendedorismo;
- Histórias de vida;
- Testemunhos.

Tivemos até o privilégio de fazer uma grande entrevista!

A pouco e pouco o projeto foi "apanhado" por uma onda de inspiração que ninguém sabia de onde vinha e com ela conseguimos concluir esta tarefa com sucesso.

Porque palavras não faltam para descrever este sítio magnífico. Este projeto é como uma segunda casa para muitos de nós, é um passatempo, é um abrigo. Somos todos uma família. O projeto tem imensos técnicos, a associação tem imensos colaboradores e todos eles têm um lugar muito especial nos nossos corações.

# EDITORIAL

O aproveitamento escolar é notável: alunos que chumbavam, tinham negativas etc... começaram a "acordar" e a perceber que estudar é algo necessário para a sua vida pessoal e profissional. Sem estudar não vamos a lado nenhum, se não estudarmos não teremos emprego estável para sustentar a família, estes são muitos dos exemplos dados pelos jovens.

Tal como já referimos, o "+XL" ajuda-nos em diversas atividades, tais como: após a saída dos jovens da escola, estes na maioria precisam de um emprego certo? O "+XL" ajuda. Muitos de nós gosta de fazer beats, por isso, o "+XL" ajuda com aulas de música.

O "+XL" ajuda nisto e em muito mais, mas vamos dar-vos a oportunidade de o descobrir a seguir. Esperemos que aproveitem e descubram o nosso dia-a-dia, naquela que é a nossa segunda casa.

## MAKING OFF

# CONSELHO EDITORIAL

**NOTÍCIAS**

Joice Costa, 14 anos

Telmo Mata, 20 anos

Nidson Teixeira, 13 anos

Manel Mendes, 14 anos

Elisiane Tavares, 12 anos

Widmila Vera Cruz, 23 anos

**ENTREVISTAS**

Fátima Rodrigues, 15 anos

Joaquim Trindade , 23 anos

Fábio Castanheira, 22 anos

José Mendes, 15 anos

Quitanilsa Neto, 17 anos

Hélder Tavares, 22 anos

Tiago Gouveia, 21 anos

Bruno Borges, 17 anos

**CONSÓRCIO**

Sérgio Tete, 17 anos

Diana Ventura, 11 anos

Jeferson Silva, 10 anos

Jerson Silva, 10 anos

Fábio Ramos, 12 anos

Jucelina Quaresma, 16 anos

Nidson Teixeira, 13 anos

Elias Tete, 13 anos

Sérgio Tete, 17 anos

Eumir Tete, 13 anos

**FOTOS**

Walter Sousa, 18 anos

Projeto +XL-E5G

**GRAFISMO**

Odair Anjos, 20 anos

## LANCHES DIÁRIOS NO INOUT-E5G

A comunidade local de Fafe reconhece o trabalho feito com as crianças e jovens do projeto e, por diversas vezes, tem vindo a manifestar interesse em apoiar a sua missão. Foi agora novamente o caso das Padarias Silva, que vão oferecer diariamente o lanche a todos os participantes do InOut-E5G. O projeto agradece mais este contributo.

## +FORTE-E5G PROMOVE TERTÚLIA SOBRE OS REFUGIADOS

Esta atividade promovida regularmente pelo projeto foi dedicada, na última sessão, a debater "A imigração dos refugiados para Portugal", um assunto bastante abordado na comunicação social sobre o qual surgiam variadas dúvidas e opiniões.

Apesar das opiniões se dividirem, os participantes do debate pensaram em algumas formas de apoio que poderiam prestar. As crianças e jovens optaram por escolher algumas das atividades do +FORTE-E5G, que parecem ser benéficas para os imigrantes, tais como: "Aprender Português" (permitirá a aprendizagem do Português), "CID@ Net Livre" (no sentido de contactarem as suas famílias) e "Espaço Jovem" (proporcionando aos mesmos momentos de diversão).

## REGULAMENTO DO PROGRAMA ESCOLHAS 6ª GERAÇÃO

Foi publicado hoje, na 2ª série no Diário da Republica, Nº 199 de 12 de outubro o Despacho normativo n.º 19-A/2015, que aprova o Regulamento do Programa Escolhas, definindo os principais, regras e procedimentos a que deve obedecer a execução da 6ª Geração do Programa Escolhas. Em anexo o Despacho normativo nº19-A/2015.

# OS NOSSOS COMENTÁRIOS

" Eu acho que é bastante importante a entrega do lanche em cada projeto, pois facilita os mais necessitados, uma vez que há jovens mais carenciados para quem esta ajuda alimentar pode ser muito benéfica. No "+XL" temos a entrega diária do lanche, esse mesmo preparado por jovens que trabalham por equipas, em dias definidos. Ao mesmo tempo que preparam estes lanches, os jovens de cada equipa ganham responsabilidade e respeito pelos alimentos". Telmo Mata, 20 anos

"Escolhemos mostrar esta notícia, porque achamos importante ajudar as crianças a estarem conscientes dos problemas que o mundo tem e a perceberem o que está a acontecer pelo mundo. Também é bom ajudá-los a perceber a situação em que algumas pessoas pelo mundo vivem e quais são os seus problemas". Manuel Mendes, 14 anos

"A revelação da existência da 6ª Geração do Programa Escolhas é recebida com muito entusiasmo por parte de todos os projetos e jovens que usufruem das benesses oferecidas pelo mesmo. Com esta Nova Geração muitos projetos poderão continuar com os seus programas proporcionando a ajuda que muitos jovens necessitam nas várias diferentes áreas, como a área escolar, através de explicações, área da saúde como palestras sobre prevenção de DST ou ainda na área da psicologia. Poderão ainda ser apoiados outros projetos que, por sua vez, ajudaram a melhorar a vida da população jovem de Portugal". Widmila Vera Cruz, 23 anos

## REUNIU-SE, PELA 5ª VEZ, O GRUPO DE TRABALHO DOS "NOVOS CIDADÃOS"

O encontro foi no CNAI, em Lisboa, e serviu para os participantes apresentarem uns aos outros e discutirem entre si, as atividades que estão a preparar nas várias áreas nas quais chegaram à conclusão haver mais dificuldades para quem recentemente adquiriu a nacionalidade portuguesa: "procedimentos administrativos", "informações/comunicação", "identidade" e "participação". Nesta nova sessão de trabalho os jovens voltaram a contar com o apoio dos mentores Joana Branco Lopes, responsável pelo Conselho Nacional da Juventude, Laura Vidal, da "Conexão Lusófona", Jorge Vicente, da Comunicação do ACM e Miguel Lourenço, do Gabinete de Apoio ao Empreendedor Migrante, também do ACM.

"Eu acho muito bem melhorar o dia-a-dia dos novos cidadãos portugueses, porque são muitos, e a maioria não tem boas condições de vida. Estas pessoas precisam de ajuda e é bom saber que ainda há quem se preocupe com as pessoas que têm mais dificuldades". Brenda Marques,15 anos

## JOVENS DO + SKILLZ-E5G ANGARIAM FUNDOS PARA AUXILIAR OS REFUGIADOS

Um grupo de participantes do projeto esteve recentemente num alfarrabista a vender alguns livros antigos, com esta finalidade. A ideia, para a qual estão também a contribuir os técnicos e voluntários do projeto, é que a verba reunida seja depois entregue a uma Associação que já esteja no terreno a ajudar os refugiados.

"O que estes jovens estão a fazer para ajudar os refugiados é muito útil e ajuda-os a ter uma vida melhor do que a que tiveram na sua terra natal, onde havia ou há muitas guerras e conflitos. Se nós tivéssemos a sentir as dificuldades que os refugiados estão a passar, saberíamos quanta dor e mágoa eles têm no coração, ao deixar as suas famílias para trás, as suas casas e pertences. Se eles saíram do seu país, é porque tinham que o fazer e, como todos nós vivemos num só mundo, é nossa obrigação poder ajudar quem realmente precisa e dar-lhes um lar, comida, roupa, trabalho, educação, tudo o que alguém precisa". Joice Costa, 16 anos

## CATAPULTA-E5G PROMOVE NOVA INICIATIVA A FAVOR DA COMUNIDADE

Em parceria com o Guindalense FC o projeto acaba de abrir hoje uma Biblioteca Comunitária. A ideia arrancou com uma boa dose de livros mas agora o objetivo é arranjar mais, pelo que se pedem contributos de todos os interessados em participar nesta nova biblioteca, instalada numa das melhores esplanadas com vista para a cidade do Porto, no Guindalense Futebol Clube.

"Na minha opinião esta iniciativa é ótima para quem gosta de ler. E ter uma Biblioteca Comunitária por perto é uma boa ideia para quem gosta de livros mas não tem possibilidade de os adquirir. E, acho que quem tem livros em casa que já leu ou que não necessita devia contribuir para esta iniciativa que é muito boa e importante para o desenvolvimento da cultura e da cidade do Porto. Penso também que outras cidades deveriam aderir a esta iniciativa, para todos terem a oportunidade de terem a fantástica sensação de ler e de entrar no mundo da fantasia". Elisiane Tavares, 12 anos

Foto: Rui Rodrigues

# O NOSSO PROJETO

O +XL–E5G é gerido e promovido pela Associação Solidariedade e Desenvolvimento do Laranjeiro (ASDL), IPSS que intervém com as populações de maior vulnerabilidade social do Laranjeiro e Feijó desde 1995.

Somos Escolhas desde 2007 com a 3ª Geração e XL desde essa data. XL porque nascemos na cultura da Margem Sul identificada com o início do uso das roupas largas e berço do Hip-Hop em Portugal. XL porque queríamos e queremos pensar sempre em grande, indo além daquilo que as nossas possibilidades do momento e espaço permitem. Os jovens do "+XL" são sobretudo de famílias acompanhadas pelas Equipas que trabalham com as famílias da ASDL, frequentam escolas do consórcio ou foram sinalizados pela CPCJ de Almada.

É nosso objetivo construir ativamente com estes jovens os seus projetos de vida, permitindo que possam fazer escolhas positivas para um futuro pessoal e profissional sustentável, diminuindo os ciclos de vulnerabilidade socioeconómica local.

Nos últimos dois anos e meio desta 5ª geração que está quase a terminar, o +XL-E5G promoveu a inclusão escolar: 319 jovens únicos transitaram de ano pelo menos uma vez no seu percurso educativo e com a ajuda direta do "+XL". 45 Jovens integraram Cursos Profissionais certificados através da nossa intervenção e 19 integraram o mercado de trabalho, o que atesta o sucesso da intervenção que tocou tantos bons exemplos da nossa comunidade juvenil.

O trabalho educativo não formal quer com jovens, quer responsabilizando familiares, teve melhorias observadas nas competências sócio emocionais em 200 jovens e 39 familiares.

"+XL" também significou a dinamização ativa "da" e "para" a comunidade onde estamos envolvidos: 80 jovens estiveram ativos em 34 grandes ações positivas concretas de empreendedorismo social, associativismo e voluntariado juvenil.

A ASDL e o Consórcio "+ XL" são hoje um exemplo de boas práticas locais. Numa altura em que as respostas da sociedade são cada vez mais "preto" ou "branco", sentimos que a escolha pode ser um caminho de diálogo e união entre partes antagónicas e o conceito de preto ou branco ser apenas bonito em fotografias como esta das amigas Daniela e Bianca.

GonçaloFontes
Coordenador de projeto

Somos conhecidos por:

- Excelentes organizações de festas e eventos;

- Rádio +XL;

- Pelo envolvimento nos campos de trabalho da Amnistia Internacional;

- Pela participação ativa em iniciativas jovens do concelho de Almada, FAJA, QJ, entre outras;

- Termos bons explicadores e adorarmos a Escola Virtual;

- Por termos uma vitrina cheia de taças...de fair-play.

**MORADA**
Rua António Gonçalves
(Centro Sociocultural de Santo António)
2810-422 Laranjeiro

**CONTATOS**
Tel: 210 819 300
Fax: 21 258 39 34
Tlm:96 789 47 83

Email: maisxl.e5g@gmail.com

Site: www.asdl.pt/ProjectoXL.aspx

www.facebook.com/maisxl.e5g
www.youtube.com/user/projectoMaisXLe5g
www.flickr.com/photos/maisxl/
https://projectomaisxl.bandcamp.com/

ASDL Associação Solidariedade e Desenvolvimento do Laranjeiro

Desde 2007 o Programa Escolhas permitiu-nos aprofundar e elevar a outro nível o trabalho que até então desenvolvíamos com os nossos jovens, não só pelos recursos financeiros que nos permitiu contratar mais técnicos e implementar outro tipo de atividades, mas sobretudo pelo *know how*, pelo apoio e pela partilha de conhecimentos que o Programa trouxe à Associação.

Édola Belo / Presidente da direção A.S.D.L.

ENTIDADES DO CONSÓRCIO:

- Comissão de Proteção de Crianças e Jovens de Almada — CPCJ
- Agrupamento de Escolas Romeu Correia
- Agrupamento Vertical de Escolas Professor Ruy Luís Gomes
- Agrupamento de Escolas Francisco Simões
- Agrupamento de Escolas António Gedeão
- Agrupamento de Centros de Saúde de Almada–Seixal
- Partner Hotel

# O NOSSO CONSÓRCIO

Consórcio está definido como "associação, união, agrupamento de empresas com operações em comum". Podemos, com toda a gratidão, afirmar que foi isso mesmo que nos proporcionaram, as entidades que dele fazem parte.

Trabalhámos em conjunto com o Agrupamento de Escolas Francisco Simões, Agrupamento de Escolas Romeu Correia, o Agrupamento de Escolas António Gedeão e a Escola Professor Ruy Luís Gomes. Aí, dizem-nos que a parceria estabelecida com a ASDL no "+ XL" "tem sido um importante contributo para que os mais jovens em risco de exclusão ganhem competências sociais, que lhes permitam ter um melhor enquadramento na vida escolar e perspetivar um futuro para eles próprios". Mas acrescentam também que este é "um projeto que é preciso aprofundar, trabalhando sobretudo as questões da motivação, com recurso a incentivos reais a que os jovens dêem valor e ao coaching".

Nesta geração conseguimos implementar diversos programas de desenvolvimento de competências sócio emocionais, fazer o acompanhamento individualizado de turmas das novas respostas educativas e fazer o acompanhamento dos projetos de vida de alunos prioritários.

A Partner Hotel deu-nos a oportunidade de continuarem a investir no nosso percurso de capacitação, com diversas ofertas formativas.

Em conjunto com a Comissão de Proteção de Crianças e Jovens de Almada foi possível fazer a articulação, ajudando na resolução e orientação dos percursos dos jovens.

E, o Agrupamento de Centros de Saúde de Almada-Seixal possibilitou um forte investimento na saúde dos jovens, através de um estreito acompanhamento e permitiu a realização de inúmeras sessões de sensibilização e também de familiares.

## COMO AS ENTIDADES NOS TÊM AJUDADO AO LONGO DO NOSSO PERCURSO

## A MINHA ESCOLA É FIXE PORQUE...

Foto: Walter Sousa

"Há boas condições e tem boas pessoas". Joice Costa, 16 anos

"Tem boas condições, jovens bons que entram para o quadro de mérito e são bons nos desportos". Jerson e Jeferson, 11 anos

"Os meus amigos estão lá". Nidson, 13 anos

"Tem um bom recreio e tem muitos sítios para fazer desporto". Diana Ventura, 11 anos

"Posso fazer muitas coisas lá e também existem bons professores". Sérgio Tete, 17 anos

"Não há confusões lá". Liamy, 16 anos

## A CPCJ É IMPORTANTE PORQUE...

"Por que eles ajudam as pessoas que precisam de ajuda, como fizeram com o meu irmão". Fábio Ramos, 12 anos

# TESTEMUNHOS DOS JOVENS

"O meu grande objetivo é terminar o 12º ano com sucesso. Estar no curso de Eletrotecnia da Partner Hotel permite-me cumprir este meu objetivo. Estou a desenvolver competências para exercer funções nesta área. Estar num curso profissional permite-me, ao longo dos estágios, ter uma melhor visão do mundo do trabalho".

Edgar Ventura, 20 anos

## SOBRE O PARTNER HOTEL...

"Eu, Ângelo Campos, frequento o curso de Eletrotecnia da Partner Hotel. A Partner Hotel tem muita importância para mim para poder construir um bom percurso de vida. Gostava de ser um bom profissional na área de eletricidade e esta instituição está a dar-me ferramentas, motivação e força para cumprir este meu objetivo".

Ângelo Campos, 20 anos

## O CENTRO DE SAÚDE...

"Olá, sou a Jucelina Quaresma, e vou vos dizer como foi importante a minha ida ao Centro de saúde e como fui tratada!

Pelo que eu me lembro, o primeiro dia em que fui ao Centro de Saúde foi 6 de Junho.

Na primeira vez fui acompanhada pela técnica Filipa que sugeriu que fossemos ao centro de saúde, para ver se estava tudo bem comigo.

Primeiro fui atendida por uma enfermeira, em seguida, fui acompanhada por uma médica, que se chamava Eva. Ela não era portuguesa e o sotaque era mais ou menos como italiano.

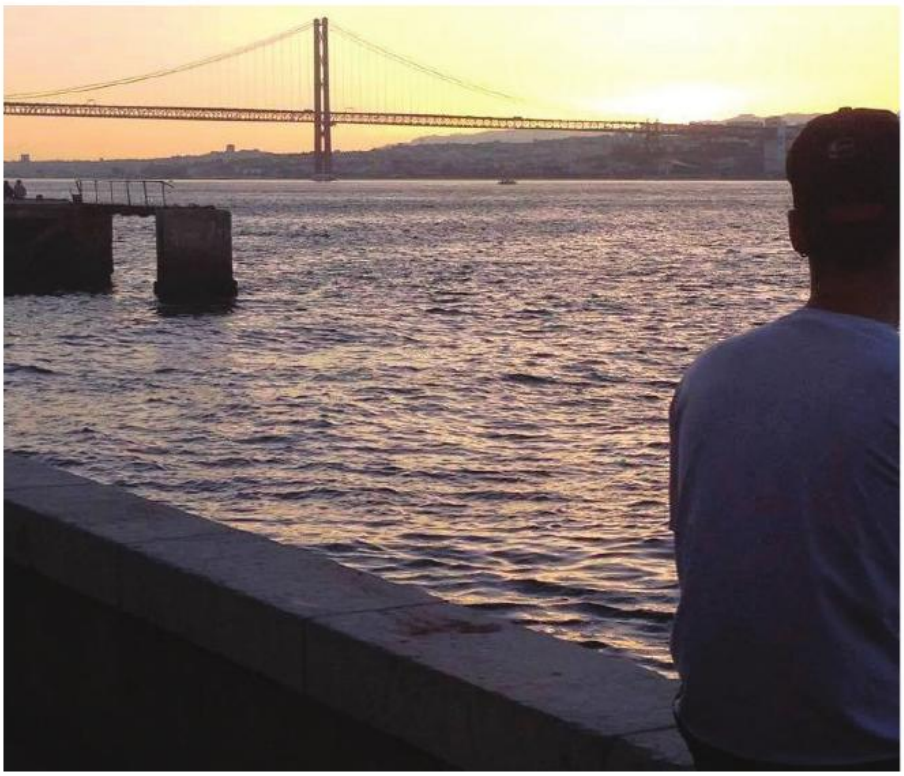
Ir ao centro de saúde foi muito importante, visto que, foi ali, e através de exames, que eu soube que estava grávida e que tinha anemia. Também foi muito importante porque passei a saber coisas que eu não sabia, por exemplo, sobre os métodos contracetivos, os devidos cuidados que devemos ter para não apanhar doenças, e para não engravidar. Mas, no meu caso, saber os devidos cuidados para não engravidar, naquele momento não seria muito útil, porque eu já estava grávida. Mas poderia vir a ser agora, para eu não voltar a ter uma gravidez não desejada.

No centro de saúde fui muito bem tratada, as médicas explicam as coisas como deve ser, são pacientes, muito simpáticas, eficientes, etc.

Resumindo: Se eu não fosse ao Centro de Saúde não iria saber se estava ou não grávida, e os devidos cuidados que deveria ter".

Jucelina Quaresma, 16 anos

# TESTEMUNHOS DOS JOVENS



ATRAVÉS DA ATIVIDADE NOVAS RESPOSTAS EDUCATIVAS, O PROJETO +XL-E5G NO ANO LETIVO 2014/2015 "COOPEROU ATIVAMENTE COM A TURMA" DO CURSO VOCACIONAL DE 2º CICLO DO AGRUPAMENTO DE ESCOLAS FRANCISCO SIMÕES.

A Diretora de Turma, Professora Manuela Ricardo destaca "o apoio individualizado que foi feito com o aluno João Pedro Nunes durante o seu percurso escolar, que o conduziu à conclusão deste ciclo de escolaridade com sucesso".

## DO DESINTERESSE AO SUCESSO ESCOLAR: UMA CAMINHADA CONSTRUÍDA PASSO A PASSO

# O JOÃO CONTA QUE...

"Durante os dois anos letivos antes de entrar no curso frequentava sempre apenas o 1º período. Neste curso, a turma era constituída por pessoal mais velho, com maior maturidade o que ajudou na minha integração, não tive razão de queixa da maioria dos professores, nem eles de mim.

O Projeto +XL-E5G foi muito importante neste meu percurso, porque me ajudou a conseguir passar o ano letivo da melhor maneira.

A técnica quando me via assim a rebentar, ou quando eu mostrava estar mais desmotivado, falava comigo, com os professores e com a minha mãe no sentido de me ajudar.

Concluí o 6º ano com aproveitamento e atualmente encontro-me no Curso Vocacional de Mecânica e Mecatrónica da Escola Profissional de Almada".

Este é um de entre vários casos de sucesso ao nível escolar que temos o privilégio de observar e acompanhar no "+XL"!

# PROGRESSÃO E CRESCIMENTO

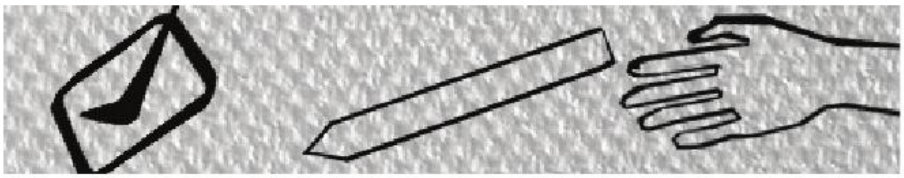


Foto: Rita Carmo

## DESENVOLVER COMPETÊNCIAS É UMA ESCOLHA QUE O ESCOLHAS NOS DÁ!

# A FATINHA CONTA QUE...

É o que nos mostra a história da Maria de Fátima Rodrigues, conhecida por todos nós no Projeto +XL-E5G, como Fatinha.

A Fatinha participou nas Colónias de Férias da ASDL dos 9 aos 12 anos de idade. Segundo opinião dos monitores que com ela privaram, "tendia a isolar-se", "era agressiva verbal e fisicamente", passava a vida a dizer "que nojo, não me apetece, não vou, não quero", "tinha dificuldade em cumprir regras". Era carinhosamente conhecida como "o nosso bichinho do mato". Todos os monitores concordam que "gostava de ajudar os outros, principalmente os mais pequenos". A própria admite que assim era.

Em 2012, inscreveu-se no "+XL", e a sua integração acabou por ser mais fácil do que estava à espera. Contudo, diz que "no início só conhecia alguns jovens que eram do bairro, algumas vezes isolava-me, não tinha vontade para fazer nada, só fazia era porcarias".

Com o passar do tempo, a Fatinha considera que "as coisas melhoraram, comecei a ganhar confiança com os técnicos e com os jovens e aos poucos passei a ter mais vontade de realizar as atividades". Os técnicos falam muito comigo sobre a escola, sobre os meus problemas e, depois de ter chumbado três vezes no 5º ano, agora estou a frequentar um Curso Vocacional, passei a empenhar-me mais na escola, e até agora já tenho sete módulos feitos!".

Ao longo da sua caminhada no "+XL" a Maria de Fátima tornou-se uma jovem muito participativa, com espírito de entreajuda.

Por vezes, ainda apresenta alguma resistência inicial em participar em atividades que acha não ser capaz de concluir com sucesso, mas já consegue contrariar esta sua tendência.

# PROGRESSÃO E CRESCIMENTO

## O DESPERTAR DE CONHECIMENTOS COM OS OLHOS POSTOS NO FUTURO

# JOAQUIM TRINDADE

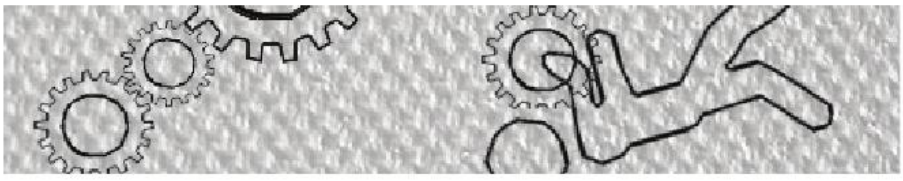
Através das atividades Projeto de Vida e Formação Profissional, em articulação com o IEFP de Almada e com o SISEP, foi possível abrir portas ao percurso formativo do jovem Joaquim Trindade, de 23 anos.

O próprio refere "Só tenho coisas boas a dizer sobre o Projeto "+XL". Estou inscrito desde Agosto de 2014. No início, tinha bastantes dificuldades ao nível da informática e o monitor CID ajudou-me a desenvolver competências.

Realizei os módulos da Literacia Digital, a CISCO e sobretudo desenvolvi interesse por esta área. No Projeto ajudaram-me a encontrar o curso de Técnico de Informática de Redes no SISEP e realizaram todo o processo de inscrição. Inicialmente realizava muitos trabalhos no Projeto.

Agora, já consigo resolver a maioria das tarefas no Centro de Formação, o que faz com que tenha mais tempo livre. Quero terminar o meu curso profissional com sucesso, com boas notas e o meu objetivo é seguir os estudos na área de informática".

# AS NOSSAS CONQUISTAS



## UMA MÃO CHEIA DE COMPETÊNCIAS... E CV´S

# FÁBIO CASTANHEIRA

Participante das atividades do "+XL" desde a 3ª Geração, o jovem Fábio Castanheira, de 22 anos, foi acompanhado nas atividades: Projeto de Vida Emprego, CID Emprego e Orientação Profissional.

Ele reconhece a importância do trabalho desenvolvido no Projeto para o início da vida ativa: "O Projeto "+XL" ajudou-me a organizar o meu currículo e enviar várias candidaturas para emprego. Ajudou-me a arranjar um emprego temporário de três meses na área da mecânica.

Enquanto estava neste emprego temporário, ajudaram-me a continuar a procurar um trabalho mais certo. Consegui encontrar emprego como colaborador na Pizza Hut há um ano atrás, onde ainda hoje me encontro.

Hoje em dia estou a ter formação para Gestor de turno. Estou contente pela ajuda que me deram e pelo trabalho onde estou. Este trabalho ajudou-me a conhecer novas pessoas, novos projetos, ter mais responsabilidade, a adquirir métodos de trabalho e a poder sustentar-me".

É bom que os jovens estejam integrados neste tipo de Projeto porque ajuda-os ao nível dos estudos e trabalho, a desenvolver projetos para o futuro e apoia-os nos seus problemas pessoais.

# AS NOSSAS CONQUISTAS

# DIVERSÃO E APRENDIZAGEM DE MÃOS DADAS

No Projeto +XL-E5G queremos promover aprendizagem em todos os nossos jovens. Aqui, acreditamos que a aprendizagem pode ser feita das mais diversas formas, por exemplo, através de atividades lúdico-pedagógicas, desportivas, artísticas e culturais e sessões de esclarecimento.

Colocámos aos nossos jovens o desafio de caracterizarem o Espaço Jovem, onde têm as mais diversas atividades de ocupação dos tempos livres, numa só palavra! Não foi fácil, mas eis os resultados:

**AJUDA**

**AMIZADE**

**TEMPOS LIVRES**

**ESTUDAR**

**PARTICIPAR**

**CONVÍVIO**

# PARTICIPAÇÃO ATIVA

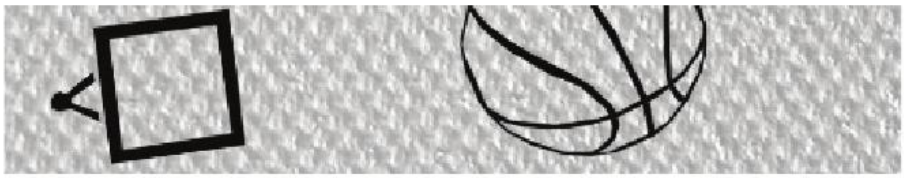


Foto: Rui Rodrigues

## A APRENDIZAGEM ATRAVÉS DO DESPORTO

# ZECA MENDES

O jovem Zeca Mendes, de 15 anos, frequenta o Projeto há três anos e desde aí que participa na atividade Clube Desportivo "+XL".

Para ele o desporto dá-lhe a oportunidade de adquirir diversas competências, para além de fazer bem à saúde. Diz, ainda, que a Liga Escolhas lhe deu a hipótese de conhecer outros jovens e ganhar novos amigos.

O futebol é algo que o faz muito feliz e pensa continuar a praticar sempre esta modalidade, sendo que está neste momento a treinar futsal no clube Piedense, para além de não ter deixado de ser uma presença assídua nas atividades desportivas do "+XL".

O Clube Desportivo "+XL" continua a valorizar a integração dos jovens através da prática desportiva, com a criação, este ano, de uma equipa para o Torneio Seven Masters.

# O DESPORTO EM NÓS

Foto: Os de Bala School

## A APRENDIZAGEM ATRAVÉS DAS ARTES

# OS DE BALA SCHOOL

Os De Bala School são um grupo de dança que deu os seus primeiros passos nos Ateliers de Dança do "+XL".

Os jovens Miguel Graça e Pedro Nuno dão um enorme valor à componente artística, tendo esta sido um veículo para que ambos, tenham sido, e continuem a ser bem sucedidos nas mais diversas áreas das suas vidas.

Eles contam, "todos os artistas têm um início e nós não fomos exceção, éramos amigos, vivíamos na mesma zona (Laranjeiro), tínhamos cerca de 12/13 anos e quando nos apercebemos que a dança era uma paixão comum, criámos este grupo, juntamente com outros elementos.

## UM PERCURSO COM ARTE

Na altura, fomos fazendo algumas atuações pequenas, em festas de bairros, na Casa Amarela, entre outros, tendo sempre o apoio do Projeto "+XL", mas levando o grupo na brincadeira, praticamente como um *hobby*.

Entretanto, fomos ganhando nome na nossa zona e arredores, o pessoal já ia sabendo quem eram Os De Bala School, daí que, pouco a pouco, alguns elementos foram saindo por escolhas pessoais de cada um, afirmando-se assim, Os De Bala School, em meados de 2013, como uma dupla, levando já nesta altura a dança como um trabalho.

Já passámos por muito, já tivemos shows em que saímos no final com um mega sorriso e shows em que no final nem nos reconhecíamos a nós próprios pelo facto de as coisas não terem corrido bem, mas, isso tudo, foi-nos ajudando a crescer como artistas e incentivou-nos a trabalhar mais a cada dia que passa, isto, se quiséssemos ter sucesso e chegar longe com o nosso talento e trabalho.

E, é o que tem acontecido, por nos tornarmos mais maduros, as ambições tornaram-se outras, e um pouco maiores. Temos vindo a pisar palcos de grandes festivais como o Sol da Caparica, participado em Videoclips de artistas já bem conceituados, como Rui Unas, Luciana Abreu, Agre-G, assim como, fazendo atuações em programas televisivos, como os Programas "Bem-Vindos" e "Rumos na RTP África", e "Você na TV", contribuindo também a banda de Eletrokuduro e Dançarinos, Pupilos do Kuduro para essa nossa projeção.

Fazer parte do grupo Os De Bala School para nós é uma sensação muito boa mesmo. É muito bom fazermos aquilo que gostamos e sermos reconhecidos e valorizados por isso. É melhor ainda quando estamos em cima do palco numa atuação e sentimos a boa vibração do público, o contentamento na cara das pessoas, e no final da atuação ouvir coisas do género "muito bons", "vocês são bala mesmo", "grande atuação, rapazes".

Desta forma, temos a noção de que para além de nós, deixámos o nosso principal alvo satisfeito, que é o público, dando-nos isto motivação e força para continuarmos sempre a trabalhar.

Ficamos contentes por ver que com trabalho estamos a chegar longe e, no entanto, o nosso objetivo é não parar, até porque ainda temos muito, mas muito mais para conquistar".

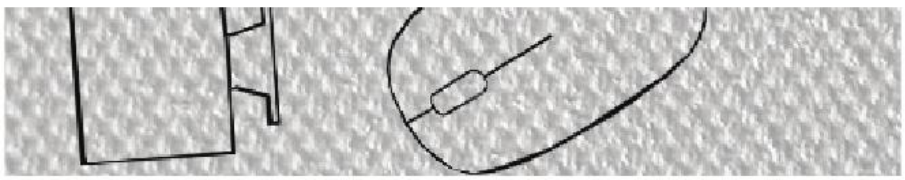
## ESTREIA NO MUNDO DIGITAL

# QUITANILSA NETO

Quitanilsa, de 17 anos, atualmente jovem Projeto +XL-E5G, veio para Portugal, com 15 anos mais precisamente para o Laranjeiro. Viajou com a mãe e o irmão Osmar de 20 anos, também inscrito no "+XL", encaminhados pela CPCJ de Almada, para inclusão social e sucesso escolar.

Por achar tudo complicado e tendo dificuldades na adaptação com a língua, foi na sala CID que encontrou um porto de abrigo. Ela nunca tinha visto antes um computador e foi nas atividades de "Curso de Iniciação às TIC" que teve o primeiro contacto com o mesmo, gostou muito, principalmente por ter aprendido a usar programas para falar com os seus amigos de S. Tomé.

Tudo continua a ser diferente e complicado mas já perdeu o medo de usar o computador nas atividades de "formação certificada". Para além disso, a ajuda da Escola Virtual trouxe, a titulo de reforço, acompanhamento da matéria escolar em articulação com a Sala de Estudo. Sente-se agora mais integrada, mas aguarda ansiosamente pela hora de acesso livre para encurtar a distância, e matar as saudades de S. Tomé.



# O MUNDO DAS TIC

## AS DESCOBERTAS DO

# HÉLDER SANTOS

Inscrito no "+XL" desde 2011, refere que "durante o tempo que tenho frequentado o espaço, a relação com os técnicos, o convívio com jovens da mesma idade que eu, têm fortalecido ainda mais a minha relação social e educacional para com as pessoas.

Os técnicos estão sempre disponíveis a entender e dispostos a ajudar na resolução de problemas que me vão aparecendo.

No espaço "+XL" foi onde eu tive a experiência de como fazer um curriculum vitae, compor um e-mail de candidatura, as técnicas de procura de emprego e foi, a partir do projeto, que hoje tenho certificação de um curso de técnico de contabilidade, nível 4 no ano 2014, e atualmente estou a frequentar um curso de produção de *software* também indicado pelos técnicos do projeto.

Contudo, da minha parte só tenho a agradecer aos técnicos, e os colaboradores do programa escolhas, e em retribuição continuar a apostar na minha formação, seguir para a faculdade, contribuindo de alguma forma para que o projeto "+XL" continue a apoiar jovens como eu".

# O FUTURO COM AS TIC

## A HISTÓRIA DE

# DOIS JOVENS, DOIS CAMINHOS RUMO AO EMPREENDEDORISMO

Estávamos no ano de 2007, quando o Tiago Gouveia se inscreveu no Projeto +XL-E5G à procura de "promover o crescimento das suas aptidões pessoais e desenvolver competências sociais".

Uns anos mais tarde, em 2012, com objetivos semelhantes, nomeadamente ao nível da promoção das competências sociais, a Widmila Vera Cruz tornou-se uma jovem "+XL". Estes dois jovens entraram no Projeto de pé atrás, como os próprios afirmam "resisti" e "estava desinteressado, inicialmente".

Mas não foi preciso passar muito tempo para que isso mudasse, para ambos. O Tiago sempre foi um jovem com muitas ideias, apenas precisou de um empurrão, que aqui lhe foi dado, para se tornar mais assertivo e conseguir partilhá-las e pô-las em ação.

Foi também sentida mudança por parte da Widmila: "aprendi a ser mais sociável, mais paciente, mais generosa, mais simpática, a ter um maior respeito pelo próximo e a ser menos resmungona".

A evolução das competências de empreendedorismo e voluntariado foram muito notadas, tanto com o Tiago, como com a Widmila.

Os sinais nesse sentido são inúmeros em ambos. O Tiago relembra: "criei um grupo de jovens empreendedores que passaram a participar assiduamente nas atividades Programa de Desenvolvimento de Competências de Empreendedorismo Social e Ideias "+XL". Discutíamos ideias para melhorar o Projeto, e algumas conseguimos realizar. Organizámos as atividades da Quinzena da Juventude, da FAJA e dos Passeios e Colónias do +XL".

Os técnicos são unânimes de que o Tiago é um jovem muito responsável que se disponibiliza e voluntaria para ajudar quem precisar.

## RUMO À INICIATIVA

A Widmila recorda também algumas das suas conquistas: "criei muitos cartazes de divulgação de atividades do Projeto, decorei o Espaço, organizei passeios e colónias, ajudei vários jovens a fazerem os trabalhos de casa, participei ativamente nas atividades de empreendedorismo social em conjunto com os Hunk, organizei um *workshop* de pintura de t-shirts através de *stencils* na FAJA e no Escolhas Portas Abertas de 2013 e 2014, participei no concurso para a capa do DVD do Programa Escolhas, para a Quinzena da Juventude de 2015, fiz cartazes, flyers e organizei um peddy paper".

Mas a participação deles não acaba aqui, o Tiago já deu workshops de Microsoft Office aos jovens do "+XL" e a Widmila dinamiza todas as semanas um Atelier de Artes Plásticas.

Hoje, a Widmila tem 23 anos e está a frequentar o 2º ano do curso de Arquitetura na Universidade de Lisboa, por sua vez, o Tiago, com 21, está a concluir o 12º ano do curso profissional de sistemas solares térmicos.

Cada um está a fazer o seu percurso e acreditamos que vão continuar com a mesma motivação e perseverança que, hoje em dia, os caracteriza.

Dois jovens diferentes, dois percursos diferentes. Ambos passam pelo empreendedorismo.

# RUMO À INICIATIVA

# A HISTÓRIA DE ALCINO NEVES

**É de histórias de vida que é feito o "+XL". São histórias de pessoas, de conquistas e de vitórias que servem de inspiração a outros jovens e que queremos partilhar com todos. Para que se revejam, se inspirem ou até mesmo se sintam confortados com estes testemunhos.**

ESTAS SÃO AS HISTÓRIAS DO ALCINO E DO SÉRGIO...TÃO IGUAIS E TÃO DIFERENTES ÀS DE TANTOS OUTROS.

Alcino do Rosário das Neves, nascido em Gabão, têm 20 anos e veio para Portugal com apenas um ano de idade. Reside no Laranjeiro há 19 anos. Desde criança foi uma pessoa muito calma, tímida, e muito brincalhão.

O Alcino desde que entrou na Cercisa (Cooperativa para educação e reabilitação de cidadãos inadaptados do Seixal e Almada) aprendeu inúmeras coisas tais como socializar e brincar com outras pessoas. Também entrou no "+Xl" para ocupar alguns tempos livres e socializar com outro tipo de jovens.

Mas quando chegou ao projeto foi muito complicado, pois os outros jovens viam nele um motivo de gozo, por ser diferente. No entanto, tiveram sempre do seu lado para o apoiar, alguns jovens e todos os técnicos que foram travando estas situações.

No espaço o Alcino aprendeu a ter amigos, a escrever, a conseguir distinguir o que é certo e o que está errado e desde daí tornou-se um exemplo para muitos jovens. Hoje, ele faz várias coisas no "+XL" tais como músicas e diversos entretenimentos. Tornou-se um jovem muito respeitado, por vezes é a "cara" do Espaço.

A sua irmã Josefa diz que o Alcino é "uma pessoa muito forte, amigável e muito amorosa com seus familiares". Conta que o ama muito e agradece todos os apoios que lhe deram para ele melhorar.

Joyce Costa diz que o seu irmão é "uma pessoa muito divertida ao ponto de a fazer sorrir todos os dias".

O Alcino, hoje em dia, tem uma rotina e responsabilidades. Na Cercisa, trabalha na cozinha, prepara refeições dos jovens e no fim de cada dia vem ao "+XL". Trata de animar os jovens escolhendo músicas para a Rádio do projeto, mas continua também a jogar muito consola, ganhou o seu 1º jogo na 3ª Geração do Projeto e todos fizeram uma grande festa.

# HISTÓRIAS DE VIDA

Foto: Walter Sousa

# A HISTÓRIA DE SÉRGIO TETE

Chamo-me Sérgio Tete e vim para Portugal com 6 anos, com a minha irmã e o meu irmão.

Moro no Laranjeiro desde essa idade, com a minha mãe, o meu pai e os meus irmãos. Eu tenho orgulho no meu pai, que apesar de ser aleijado, conseguiu trazer todos os seus filhos para Portugal.

Mas viver na minha casa com os meus irmãos era muito difícil, porque somos muitos, somos dez. A minha mãe sustenta-nos, trabalha num banco a limpar, e o meu pai trabalha no ferro-velho.

Quando entrei para a escola, chumbei no 3º ano, porque não sabia falar muito bem, e quando consegui passar para o 4º ano, tive muitas dificuldades nos testes, e por isso voltei a chumbar.

Mas, quando eu passei para o 5º ano, entrei para o "+XL" e a minha vida mudou. Aí, eu comecei a conhecer alguns sítios de Portugal, como Lisboa, Porto, Algarve e Évora.

Ah espera! E também conheci o presidente do Sporting. Aprendi ainda muitas outras coisas, como usar o computador e dançar. Comecei a ter apoio e, com este, passar de ano, até ao 7º.

Quando cheguei ao 7º ano, chumbei por causa das faltas, mas quando repeti este ano, pensava que ia chumbar outra vez, mas não, eu consegui passar para o 8º! Aí, entrei no curso vocacional de dois anos para fazer o 8º e o 9º ano.

No futuro, quero fazer um curso profissional de cozinha para ter o 10º, 11º e 12º ano de escolaridade. O meu maior objetivo é ser o melhor cozinheiro do mundo e ir para Londres trabalhar e também abrir o meu primeiro restaurante em Portugal.

Esta é a minha história, que ainda vai continuar!

# HISTÓRIAS DE VIDA

# JUNTOS SOMOS MAIS FORTES

## AO LONGO DESTA GERAÇÃO ALÉM DOS NOSSOS PARCEIROS FORMAIS, PODEMOS CONTAR COM A PRECIOSA COLABORAÇÃO DE DIVERSAS ENTIDADES, ENUNCIAMOS ALGUMAS

O "+XL" tem participado ativamente em diversos eventos promovidos pela **Câmara Municipal de Almada** como a FAJA, QJ, entre outros; a **Amnistia Internacional** tem permitido aos nossos jovens a experiência de participação nos Encontros de jovens que se realizam anualmente; o Projeto **"Brisa do Tempo"** e a **ACEDA** permitiram a realização de Colónias de Férias proporcionando momentos inesquecíveis de grande diversão aos jovens "+XL". Ao nível formativo, tem sido de extrema importância a colaboração de entidades como **CQEP da Escola Secundária de Cacilhas-Tejo, SISEP, CERCISA, Citeforma, ATEC, Tecnoforma, Restart e IDTraining**. O CAFAP da IPSS **Movimento em Defesa da Vida,** neste último semestre, tem dinamizado sessões de Formação Parental destinadas a familiares dos nossos jovens; temos tido a oportunidade de encaminhar jovens para avaliação e acompanhamento psicológico na associação **Domus do Ego**; a **Sociedade Portuguesa de Terapia Familiar** tem realizado acompanhamento de alguns agregados familiares. No que respeita a entidades de apoio aos agregados familiares temos articulado regularmente com as **equipas de acompanhamento ao nível de Ação Social e RSI da ASDL e do Centro Comunitário de Promoção Social Laranjeiro-Feijó**; realçamos também a troca de informação e a colaboração ao nível de tomadas de decisão com entidades como **EMAT de Almada e DGRSP**. Em protocolo com a **Clínica Universitária Egas Moniz,** foi-nos possível proporcionar aos jovens um acompanhamento ao nível da saúde dentária, incluindo uma sessão de sensibilização para a higiene oral. Destacamos ainda o policiamento de proximidade e a dinamização de sessões de sensibilização por parte da **PSP do Laranjeiro.** Este trabalho em parceria é de extrema importância para garantir o sucesso da intervenção.

Obrigado a todos!

# AS NOSSAS PARCERIAS

# LUCAS JOÃO

## NOTA BIOGRÁFICA

O internacional português Lucas João joga, atualmente, como avançado no Sheffield Wednesday, em Inglaterra, onde acaba de ser eleito pelos adeptos, em novembro de 2015, como o "Jogador do Mês" do Championship.

Nasceu em Luanda, em 1993, e estreou-se ainda adolescente no Beira Mar Atlético Clube de Almada. Em 2011 foi contratado pelo Nacional da Madeira onde jogou, no seu último ano, na categoria de júnior.

Depois de uma passagem por Mirandela regressou ao Nacional da Madeira, onde fez a sua estreia na primeira liga em setembro de 2013.

Em julho de 2015 rumou a Inglaterra com um contrato de quatro anos com o Sheffield, que representou já em jogos da Taça da Liga e na Liga dos Campeões, tendo-se estreado também, entretanto, na seleção nacional, pelas mãos de Fernando Santos.

Mas não esquece o Laranjeiro, onde fica o +XL- E5G e onde cresceu. Recentemente partilhou com os jovens do projeto o seu percurso.

**Como é que foi o começo do futebol na sua vida?**

Lucas João: Aos seis anos comecei a dar os primeiros passos num clube a sério, o Cova da Piedade, que era um clube perto de casa, onde tinha a possibilidade de ir a pé. Foi uma aventura, pois fui sem o conhecimento dos meus pais. Felizmente, encontrei um bom clube onde estavam amigos meus e colegas de escola, e foi o que me pareceu mais conveniente. Fiquei lá desde os seis aos onze anos. Aos treze anos tive que parar com o futebol, pois estava a ter comportamentos menos apropriados na escola, o que fez com que os meus pais me retirassem do futebol, pelo menos durante dois anos. Depois comecei-me a portar bem e, felizmente consegui voltar ao futebol, mas num clube diferente, o Beira Mar de Almada.

**De certeza que quando estava no Beira Mar de Almada tinha as suas ambições. Quando lá estava alguma vez pensou que chegaria até onde está hoje?**

LJ: Desde cedo que despertou em mim essa paixão de ser um jogador profissional. No Beira Mar de Almada, felizmente, as coisas correram bem, o que despoletou o interesse de vários clubes, entre os quais o Nacional da Madeira, para onde fui mais tarde. Era uma aventura, pois era um clube longe da minha zona de

conforto, dos meus amigos, dos meus familiares e da minha namorada. Saí da margem sul e tive que ir para a Madeira onde tive que conhecer pessoas novas, um clube novo. Correr atrás dos meus sonhos, era isso que eu queria, estar focado no futebol e tive a oportunidade de vir para um clube que me deu condições de trabalho. Um clube de referência, situado no escalão principal do futebol português, na primeira liga. Nem pensei duas vezes em ir. Vir do Beira Mar de Almada para o Nacional da Madeira era um feito espetacular. Foi esse o sonho que consegui na altura.

E como correram as coisas, foi fácil?

LJ: As coisas começaram a correr bem no Nacional pois consegui chegar onde queria, à equipa principal e jogar na primeira liga. Mas isso não foi fácil, requereu muito trabalho, muita dedicação e muito sacrifício para um jovem de dezoito anos. Mas consegui, fiz os sacrifícios que tinha a fazer, ficar longe da família, ir para uma escola totalmente nova, fazer novos amigos. Era tudo novo, ia começar praticamente do zero. Encontrei muitas dificuldades, como o sotaque da Madeira que é diferente, mas tive que me adaptar. Eu vinha com o intuito de chegar longe, ao patamar superior do futebol em Portugal.

Quando tomamos alguma decisão importante há sempre alguém que nos apoia mais. Quem mais o apoiou quando decidiu avançar com a sua carreira?

LJ: Consegui superar as dificuldades com a ajuda dos meus colegas dos meus pais, que me deram muita força para seguir em frente e não desistir. Mas, não digo que nunca pensei em desistir. Obviamente, várias vezes, quando estava dentro de campo e as coisas não corriam bem, eu tinha esse pensamento, mas felizmente consegui focar-me nos meus objetivos e continuei a trabalhar até chegar onde cheguei, hoje.

> “FELIZMENTE CONSEGUI FOCAR-ME NOS MEUS OBJETIVOS E CONTINUEI A TRABALHAR ATÉ CHEGAR ONDE CHEGUEI, HOJE

Em julho deste ano entrou para o clube inglês Sheffield Wednesday, as perspetivas que tinha foram correspondidas?

LJ: Eu não tinha a noção da dimensão do clube. A atmosfera em volta do futebol foi o que mais me surpreendeu.

Valeu a pena então?

LJ: Digo-vos que valeu muito a pena o sacrifício, fui bem recompensado, porque hoje estou num patamar em que não pensava. Sonhava, mas nunca pensei que ia chegar tão cedo. Aos 21 anos sou um jogador de referência do meu clube e em Portugal. Aos 21 anos consegui chegar à seleção "A" de Portugal o que foi uma coisa inexplicável. Representar uma nação, um país, é um orgulho imenso para a minha família, para os meus amigos, para a minha namorada, é um sentimento único.

Como já fez parte de vários clubes, também já teve vários treinadores , qual foi o seu preferido?

LJ: Digamos que o treinador da formação trata-nos de maneira diferente, dá-nos mais atenção, cria-se um laço de amizade. Em relação aos treinadores profissionais é simplesmente trabalho. Por isso, o meu treinador preferido foi o que tive na formação, cujo nome é Tiago. Foi ele que me treinou no Beira Mar de Almada.

E agora, como vê o futuro?

LJ: Os meus objetivos não são ficar por aqui, penso sempre mais, quero chegar ao patamar mais elevado que conseguir, quero ser um jogador que fique para a história. Farei por isso, o que requer muito trabalho de dedicação à minha profissão. Vou fazer tudo para que isso aconteça. Considero-me uma pessoa muito feliz por não ter desistido e ter conseguido alcançar o meu objetivo. Considero-me uma pessoa muito realizada porque as pessoas sempre estiveram ao meu lado e nunca me abandonaram e isso, sim, deu-me força para estar onde estou agora.

Todos nós temos sempre um "ritual" que fazemos antes de realizar um ato importante. O que faz antes de entrar para um jogo?

LJ: O meu é ligar para a minha mãe, ouvir música e neste momento é ver o meu filho.

Se pudesse ter tido outra profissão o que seria?

LJ: Sinceramente nunca tive outra ideia, não sei se sou bom noutra coisa, nunca experimentei.

E o que diria aos jovens que vão ler esta entrevista?

LJ: Que não desistam dos seus sonhos. Corram atrás deles e vão ver que isso dá resultados, dá frutos e serão um grande orgulho para os vossos familiares, para as pessoas que vos rodeiam.•

## PRESIDENTE DA ASSEMBLEIA DE JOVENS (ALMADA /LARANJEIRO)

# A VOZ DE NUNO TRINDADE

**A Assembleia de Jovens Escolhas foi uma das fortes apostas da 5ª geração do Programa Escolhas, tendo proporcionado aos trinta representantes distritais e regionais escolhidos no universo dos Presidentes das Assembleias de Jovens Locais dos projetos, um programa de formação em parceria com a Associação Coolpolitics, que pretendeu capacitar os participantes para uma intervenção cívica mais ativa e mais esclarecida nas suas comunidades.**

# ASSEMBLEIA DE JOVENS

## TESTEMUNHO

O meu percurso na 5ª Geração do Programa Escolhas iniciou-se em 2013 onde fui eleito Presidente da Assembleia de Jovens do meu Projeto – o "+XL".

Após essa eleição surgiu um desafio em que cada distrito tinha de eleger um "representante escolhas", para nos candidatarmos a representante tínhamos que fazer um vídeo sobre uma ideia para o futuro de um projeto. Quem tivesse mais votos no Facebook ganhava. Fiquei bastante inquieto, pois em cada distrito apenas três jovens eram selecionados. Tive grande apoio dos técnicos e amigos, o que me permitiu ser o candidato mais votado do meu distrito, tornando-me Representante Distrital da Assembleia de Jovens Escolhas.

Uma nova etapa estava prestes a começar. Como prémio pela eleição fui convidado a participar no "Comboio Escolhas" que foi uma experiência fenomenal e inesquecível! Após o "Comboio Escolhas" foi hora de "pôr a mão na massa" começaram a decorrer as reuniões de jovens escolhas.

Nestas reuniões foram discutidas diversas temáticas e partilhadas diversas opiniões dos diversos representantes distritais. As temáticas variavam desde assuntos económicos a culturais.

O último encontro de representantes jovens foi o mais marcante. Fizemos uma viagem até Bruxelas, onde todos tivemos a possibilidade de conhecer um país extraordinário e rico em culturas, conhecer monumentos históricos e visitar a sede da União Europeia. Nesse dia tive a possibilidade de saber como tudo funciona e ainda a experiência de ser deputado por umas horas.

Com o Escolhas tive a oportunidade de conhecer cidades, países, diversas culturas e adquirir bastante conhecimento. O meu percurso no Escolhas ainda não terminou! A minha missão agora é fazer com os jovens tenham a possibilidade de fazer um bom percurso, espero que tão bom quanto o meu foi.

## PARTICIPANTE NA FORMAÇÃO FIT4JOBS (LISBOA)

# A VOZ DE JOSÉ SANTOS

Tive conhecimento desta formação através do IEFP e aproveitei a oportunidade, por esta ser uma área que me interessa e na qual já tenho conhecimentos, mas também pelo facto de estar desempregado e de ser uma forma de acrescentar mais valor ao meu currículo, nomeadamente no que diz respeito aos meus conhecimentos de programação.

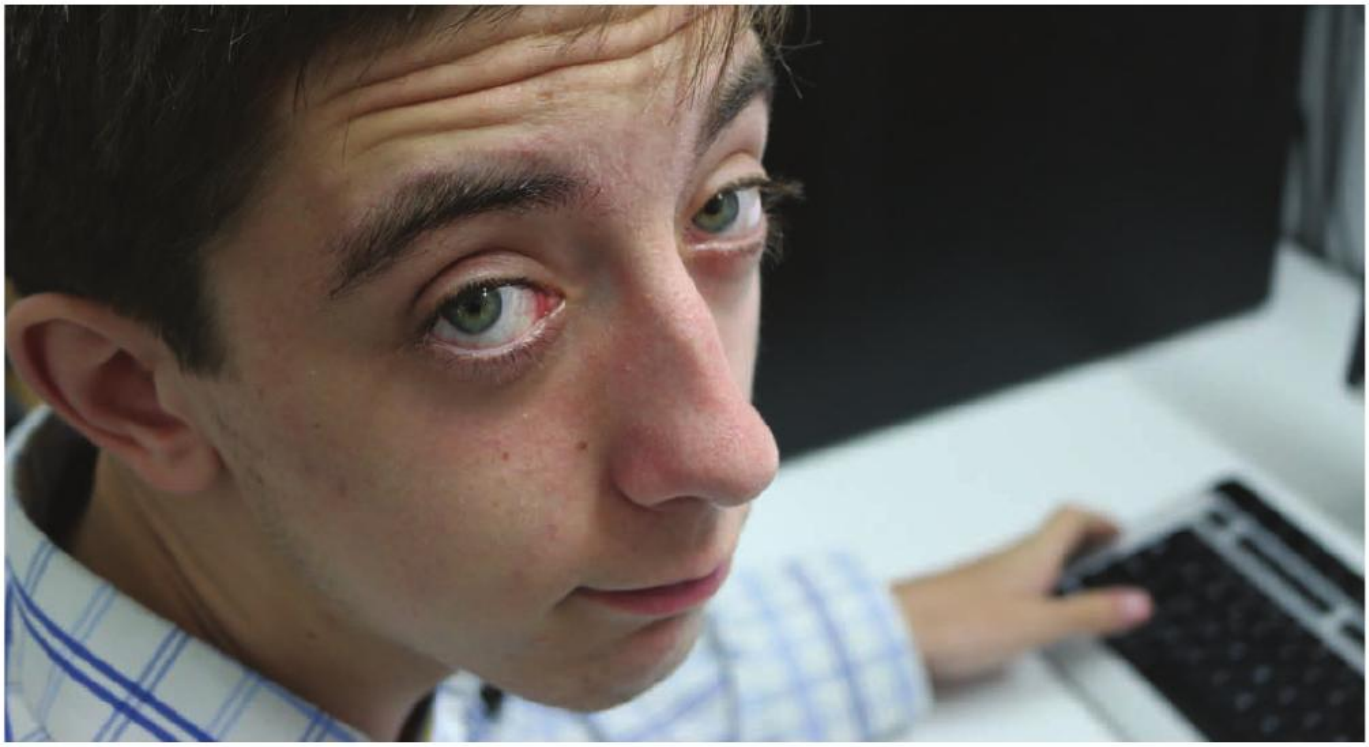
Quando terminar, espero que as minhas perspetivas de emprego tenham aumentado e que o meu leque de escolhas seja maior. Achei também muito valiosa a oportunidade de ouvir oradores com percursos importantes nesta área digital, que partilharam connosco as suas experiências. Em todos os módulos aprendi coisas novas, que considero importantes.

**O Programa Escolhas integra o consórcio do projeto transnacional Fit4Jobs, financiado pela Comissão Europeia, o qual reúne participantes de cinco países e pretende aumentar a empregabilidade entre os jovens com uma forte aposta na área digital. A formação, promovida no âmbito deste projeto, destina-se a jovens desempregados que procuram entrar no mercado de trabalho.**

**Mais em: http://fit4jobs.eu/**

fit4jobs

## INCLUSÃO DIGITAL
### TESTEMUNHO



## PARTICIPANTE DO PROJETO QUERO SABER MAIS – E5G (COVILHÃ)

# A VOZ DE EDUARDO MOUTINHO

Conheci o projeto através de um amigo, no segundo ano da 4ª geração do Escolhas. Lá, pude ter um grande acesso aos computadores que não era possível em casa. Para além dos trabalhos da escola e dos tempos de estudo, aproveitei muito as formações que eram disponibilizadas e também pude aprender por mim, graças a um acesso facilitado à Internet.

Fiquei muito interessado nesta área que decidi seguir no futuro. Estou agora a frequentar o 1º ano de engenharia informática, na Universidade da Beira Interior, o que está a ir ao encontro das minhas expetativas, embora continue a descobrir muitas coisas e não tenha decidido ainda a que área me vou dedicar.

O projeto do Escolhas foi muito importante por me ter possibilitado este acesso às tecnologias, mas também por todo o apoio, aos vários níveis, que sempre lá encontrei.

**A medida IV do Programa Escolhas, "Inclusão Digital" tem contribuído não apenas para a inclusão digital, mas também para a aquisição de saberes e competências pessoais, sociais e profissionais, potenciando assim a inclusão social e o aumento das competências a diversos níveis dos participantes dos projetos que frequentam um Centro de Inclusão Digital. Nesta 5ª geração do Escolhas, para além dos CID@NET, a nova tipologia de CID@FORMA complementa a missão dos primeiros, reforçando assim, a aposta na formação certificada em TIC.**

## INCLUSÃO DIGITAL
### TESTEMUNHO

PROJETOS PONTUAIS ESCOLHAS **Em 2014, no âmbito de um período de candidaturas pontuais ao Programa Escolhas, foram lançados novos projetos na área do emprego e empreendedorismo para jovens de contextos vulneráveis, que permitiram a criação de mais de 60 postos de trabalho, 8 microempresas e um número elevado de experiências de empregabilidade. A partir dos resultados dessa experiência promissora, em 2015, foram desenvolvidos mais 15 destes novos projetos de cariz experimental e inovador, que têm apostado num leque variado de ações que passam pela implementação de estágios para jovens, formação no domínio das competências para a empregabilidade e promoção da responsabilidade social de empresas, entre outras. Nesta segunda fase de candidaturas participaram mais de mil jovens de todo o país.**

## PARTICIPANTE INCLUSÃO DE SABORES - E5G (VILA NOVA DE GAIA)

# A VOZ DE ANA SOUSA

Estava desempregada quando fui desafiada a participar no projeto por uma formadora que me conhecia e que sabia que eu gostava da área da hotelaria, uma área na qual penso que também é mais provável poder arranjar emprego.

Gostei muito da experiência, aprendi muitas coisas que acredito que me servirão, também, um dia mais tarde para abrir o meu próprio negócio, que é um dos meus objetivos futuros. Foi, também, muito valiosa a partilha de experiências com os outros participantes.

Agora já todos acabámos o estágio e alguns já estão a trabalhar, como é o meu caso. Fui chamada por um restaurante que vai abrir estes dias no Porto e, nesta fase, estou a fazer um pouco de tudo pois precisam de ajuda em várias frentes. Mas, já pude também estagiar com o Chef daqui e aprendi muito com ele.

Os meus colegas que não estão ainda empregados continuam ligados ao Inclusão de Sabores onde está a ser feita uma aposta nas refeições para fora e também em alguns workshops, especialmente para crianças.

## PARTICIPANTE MEXE-TE - E5G (FUNCHAL)

# A VOZ DE TATIANA CORREIA

Cheguei a este projeto do nada e foi a melhor coisa que me aconteceu. Estava desempregada desde maio e uma prima que ia fazer esta formação levou-me com ela. Gosto muito do trabalho ligado ao turismo e tem sido uma experiência muito positiva, que me está a permitir aprender imenso.

Está realmente a ser espetacular de uma forma que não esperava. Depois de fazer um estágio em julho consegui um emprego num hotel, com um contrato de seis meses, onde estou a trabalhar como rececionista do SPA.

Para esta função foi especialmente importante tudo o que me ensinaram na formação sobre como lidar com a pressão e com os clientes e também a parte das línguas, pois pude aperfeiçoar o meu francês e também o alemão, que facilitam bastante o meu contacto com o público. Para já, estou a gostar muito do que faço mas, futuramente, gostava de continuar a progredir e chegar à receção principal de um Hotel.

# PROJETOS PONTUAIS
## TESTEMUNHOS

BOLSAS UCAN **A II edição desta iniciativa atribuiu quarenta e oito bolsas de estudos a jovens universitários residentes nos territórios onde os projetos Escolhas operam, procurando evitar o seu abandono de estudos, neste ciclo da sua vida académica. As bolsas com um valor máximo de mil e quinhentos Euros apoiaram os jovens beneficiados em despesas com propinas, material escolar e deslocações. De referir, ainda, o envolvimento de 28 projetos Escolhas que, para além da gestão financeira da bolsa, contribuíram também com voluntários que apoiaram os estudantes, em regime de mentoria.**

# BOLSAS UCAN
## TESTEMUNHOS

### UNIVERSIDADE NOVA DE LISBOA

## A VOZ DE ABIGAIL GRAÇA

Sou Cabo Verdiana e vim para o norte de Portugal acompanhar a minha família. Sempre gostei de direito e acabei por vir fazer um curso de solicitadoria, no Instituto Politécnico de Bragança. Estou agora no 2º ano para onde passei com uma média de 14 valores.

Esta bolsa, que descobri através das redes sociais, foi uma ajuda decisiva para eu continuar a estudar e não desistir do curso. Agora já me consegui organizar melhor, estou a trabalhar e a estudar ao mesmo tempo.

Foi, também, muito valioso o acompanhamento que pude ter da parte da minha mentora, uma psicóloga do projeto Incentivar-Faz a Tua Escolha–E5G que me ajudou muito em vários aspetos da minha vida. Agora já terminou esta mentoria, mas ainda continuamos a falar.

Estou a gostar muito do curso e em princípio serei solicitadora, mas também acho interessante ser agente de execução. Não decidi ainda, mas estou muito satisfeita com os estudos.

### INSTITUTO POLITÉCNICO DE BRAGANÇA

## A VOZ DE TCHERNO BALDE

Acabei já o curso de Ciência Política e Relações Internacionais na Universidade Nova e esta bolsa, da qual beneficiei durante dois anos, foi muito importante.

Quando soube desta oportunidade, através de um grupo da Universidade, já tinha dívidas por causa dos estudos, mas não tinha desistido. Graças a este apoio pude regularizar estes pagamentos em atraso e ajudar a pagar o resto do curso.

Outra ajuda preciosa foi-me dada por uma mentora do projeto Viv@ cidade - E5G que me acompanhou e com quem mantenho ainda o contacto. Ajudou-me muito com o inglês e também, inclusivamente, a fazer depois uma carta de apresentação para um estágio profissional.

Agora, estou a pensar fazer um mestrado no ISCTE e estou a trabalhar na área da formação, o que me permitirá pagar estes novos estudos.

## DINAMIZADOR COMUNITÁRIO ESCOLHAS ACERTADAS - E5G (VISEU)

# A VOZ DE ANTÓNIO PINTO

Eu pertenço à comunidade cigana e cheguei ao projeto já mais velho, por indicação da Segurança Social e da Cáritas que me indicaram que aqui poderia ter alguma orientação boa para a minha vida.

Aos poucos fui percebendo, que para além de ajudar a mim próprio, podia também, a partir daqui, ajudar outros da minha comunidade. Até que fui convidado para ser Dinamizador Comunitário, sendo a minha primeira experiência no mercado de trabalho e também uma oportunidade para abrir caminho a outros ciganos.

Não foi nada difícil integrar-me, tive uma grande ajuda da equipa técnica e muitas oportunidades, tais como como diversas formações, conseguir acabar o 12º ano, fazer parte de uma ideia que foi premiada no Concurso MUNDAR e até uma viagem a Bruxelas, para conhecer melhor a União Europeia.

Futuramente gostava de continuar a estudar e ser mediador cultural.

## DINAMIZADORA COMUNITÁRIA FAZER A PONTE - E5G (LISBOA)

# A VOZ DE DANIELA CORREIA

Antes de ser Dinamizadora Comunitária do "Fazer a Ponte", eu fui participante do projeto que conheci uma vez, na escola, através de amigas que me levaram a ajudar nos preparativos da "Festa do Vizinho". Isto passou-se em 2007, e depois passei a frequentar as atividades.

Olhando para trás, vejo como aqui cheguei, mal falava e não era muito social. Mas passei a fazer parte de um grupo muito unido, onde havia muita entreajuda o que me fez crescer muito e ser uma pessoa melhor.

Hoje, tenho 22 anos, continuo a morar aqui no Bairro do Cabrinha e a crescer com o projeto, mas agora como Dinamizadora Comunitária. Para o ano, planeio candidatar-me à Faculdade de Motricidade Humana, para Estudar Ciências do Desporto.

Gostava de vir a ser professora de educação física e aqui no projeto já sou eu que organizo os ateliers de desporto.

DINAMIZADORES COMUNITÁRIOS **São jovens com perfis de liderança positiva, reconhecidos como modelos de referência, que integram as equipas técnicas dos projetos Escolhas, ajudando a mobilizar crianças, jovens e a comunidade em geral, graças à ligação privilegiada que têm ao território onde residem. Os dinamizadores comunitários seguem ainda um plano de formação que pretende reforçar a sua autonomia e competências individuais, para que possam definir e seguir um projeto de vida.**

# DINAMIZADORES COMUNITÁRIOS
## TESTEMUNHOS

## PARTICIPANTE NO GRUPO DE TRABALHO DOS NOVOS CIDADÃOS

# A VOZ DE MARIA NASCIMENTO

Quando ouvi falar deste grupo e fui desafiada a participar senti uma grande curiosidade sobre o que aqui se passaria. Sou luso-angolana e sei pela minha própria experiência que esta dupla pertença levanta sempre muitas questões à nossa volta.

Estou a trabalhar no grupo que tem a seu cargo a área da comunicação e espero que possamos contribuir com resultados efetivos para melhorar o acesso dos novos cidadãos à informação, que por vezes, não é ainda muito acessível e está também ainda rodeada de bastante burocracia, em alguns casos. Queremos também sensibilizar a população local para a existência dos novos cidadãos, e que há portugueses que têm outras origens, mas que também são portugueses.

NOVOS CIDADÃOS **este grupo de trabalho criado pelo Alto Comissariado para as Migrações (ACM) e pelo Programa Escolhas, tem como missão ajudar a fazer um diagnóstico das dificuldades e problemas que os novos portugueses, recentemente naturalizados, encontram no exercício da sua cidadania e também promover uma reflexão que ajude a encontrar formas de os ultrapassar. Os jovens que o integram, provenientes de diversas origens, estão divididos em áreas de trabalho, a partir das quais procuram dar contributos concretos para melhorar a vida dos "Novos Cidadãos".**

## PARTICIPANTE DO GRUPO MAIS LÍDERES

# A VOZ DE SANDRA MADALENA SILVA

Esta experiência está a ser muito interessante para mim, não só por poder interagir com outros jovens que, tal como eu, têm a mesma origem Cabo Verdiana, mas também pelos conhecimentos, nomeadamente de política que levo destes encontros.

Esta é uma área sobre a qual eu não tinha muita informação, como penso que, aliás, é também o caso de muitos outros jovens e estou a aprender muitas coisas que penso que me servirão também para o curso de sociologia que estou atualmente a frequentar.

Gostava que esta experiência contribuísse, de alguma forma, para a situação do país Cabo Verde e penso que muitos de nós, com formações muito diversas, podemos contribuir para tal.

MAIS LÍDERES **Este grupo reúne jovens de ascendência Cabo Verdiana, com idades compreendidas entre os 19 e os 33 anos, os quais se reúnem num programa de formação cívica, no âmbito de uma parceria de cooperação formalizada, em 2014, entre os Governos de Portugal e de Cabo Verde. O final do percurso formativo culminou, em dezembro de 2015, com uma viagem do grupo a Cabo Verde.**

# GRUPOS DE TRABALHO
## TESTEMUNHOS

# HISTÓRIAS DE VIDA ESCOLHAS 5ª GERAÇÃO

No seguimento da parceria do Alto Comissariado para as Migrações e o Programa Escolhas, com o projeto Vidas Ubuntu, promovido pelo Instituto Padre António Vieira surge a proposta de Desafio Escolhas intitulada: "Histórias de Vida Escolhas 5ª Geração: A minha História pode mudar a forma como vemos o Mundo ".

Assente na metodologia digital storytelling e aliada à filosofia Ubuntu "Eu Sou Porque tu És", o projeto Vidas Ubuntu, pretende valorizar as raízes sociais/culturais dos jovens dando sentido às suas identidades, reforçando a sua autoestima e autoconfiança, promovendo o autoconhecimento e a projeção do futuro a partir da experiência de vida de cada um.

Este desafio proposto aos projetos Escolhas teve como objetivo último, captar e partilhar junto de um público alargado, diferentes visões e percursos realizados por participantes, técnicos, parceiros e familiares, no âmbito da 5ª geração do Programa Escolhas.

*A HISTÓRIA DE UMA TÉCNICA*

## ANA PAULOS

### PROJETO BOLA PRÁ FRENTE - E5G

BAIRRO PADRE CRUZ / LISBOA

Em janeiro de 2013 criei um dos laços mais bonitos da minha vida. Conheci e comecei a colaborar com a Associação Nacional de Futebol de Rua, sediada no Bairro Padre Cruz, em Carnide. Visto que a área social é a minha área de formação e pratico futebol desde os dez anos, foi-me perguntado pela presidente, Vanda Ramalho, se estava disponível para implementar esta metodologia de futebol de rua com os jovens no bairro, coisa de que nunca tinha ouvido falar. Foi-me explicado que consistia em trabalhar competências pessoais e sociais através do futebol e da utilização desta modalidade como ferramenta de intervenção social. Aceitei de pronto pois, de repente, tinha a possibilidade de juntar as minhas duas paixões: A área social e o futebol.

O Programa Escolhas teve um papel fundamental nesta história de amor pois permitiu-me ser técnica socio-desportiva e passar a trabalhar com os jovens do bairro. Este trabalho tem-se revelado um amor incondicional, uma forma de estar na vida e uma oportunidade de "ser pessoa". É um prazer podermos trabalhar naquilo que gostamos. Esta forma de estar na vida permitiu-me ser eu própria, trabalhar da forma que acredito ser a melhor para mim e para os jovens a quem me atribuíram a missão de capacitar. É simplesmente único poder acordar de manhã e ir para o bairro ensinar e aprender, unirmos as nossas potencialidades para colmatar as nossas limitações, sempre juntos, sempre sinceramente e de forma verdadeira uns com os outros, jovens, famílias e pessoas do bairro.

*A HISTÓRIA DE UMA ENTIDADE PROMOTORA*

## TITO SILVA

### PRESIDENTE DA ABA - ASSOCIAÇÃO BENEFICIENTE DE AJUDA

### PROJETO EU AMO-SAC –E5G

SANTO ANTÓNIO DOS CAVALEIROS

# HISTÓRIAS DE VIDA

## ESCOLHAS 5ª GERAÇÃO

O programa Escolhas veio dar-nos a experiência de trabalharmos com uma nova população com a qual nunca tínhamos trabalhado. Estávamos já a trabalhar com crianças em idade pré escolar e da creche e o Escolhas permitiu-nos chegar também a crianças e jovens em idade escolar.

O facto de trabalharmos com um Programa tão exigente como o Escolhas, permitiu-nos também irmos ficando mais exigentes connosco próprios e com os nossos trabalhadores, de forma a conseguirmos alcançar todos os objetivos a que nos propomos.

O nosso trabalho alargou-se, entretanto, também às escolas da freguesia e possibilitou-nos também trabalhar com este público jovem da nossa associação, que um dia estudaram e tiveram o sonho de aplicar os seus conhecimentos. É uma alegria ver que são hoje uma influência para a sua geração.

Atualmente, a ABA é uma associação muito mais credível na freguesia de Santo António dos Cavaleiros, não só pelos números mas também, de alguma forma, por aquilo que gerou nas vidas daqueles que têm passado por nós. Somos também hoje uma instituição muito mais visível pois, como o número de crianças, jovens e famílias envolvidos neste projeto e com as atividades que fazemos na comunidade, passámos a ter essa projeção.

*A HISTÓRIA DE UMA MÃE*

## ANA MARIA PINA

### PROJETO MERGULHA PORTIMÃO - E5G

PORTIMÃO

Gostava de falar sobre o que mudou desde que o Escolhas veio aqui para o bairro. O meu filho era um miúdo que nunca se portava bem, estavam sempre a reclamar com ele para se portar bem, tanto em casa como na escola.

O projeto mudou tudo isto, pois começou a ajudar-me a conseguir que ele faça bem as coisas em casa, na escola e até no Escolhas onde ele antes também se portava muito mal.

Houve um episódio na escola que foi do pior, há cerca de um ano e meio. Portou-se bastante mal, mas a maior ajuda veio da Sónia, coordenadora do projeto, que tanto me ajudou, e o ajudou a portar-se bem. Ajudou tanto que ele, hoje em dia, é um miúdo que se porta bem. Já não tem aquelas atitudes que tinha, mesmo comigo e também na escola. Este ano foi o melhor aluno.

De vez em quando, faz algumas coisas, mas nada de grave. Por isso, eu conto que o Escolhas continue aqui para nos ajudar, pois muitas vezes não conseguimos dar conta dos filhos, especialmente quando somos mães solteiras. Eu sou mãe e pai e tudo e sinto orgulho de ver o meu filho hoje a portar-se tão bem. E além disso também até já me ajuda nas coisas da casa.

# HISTÓRIAS DE VIDA
## ESCOLHAS 5ª GERAÇÃO

*A HISTÓRIA DE UMA PARTICIPANTE*

## PATRÍCIA GOMES

**PROJETO BUÉ D'ESCOLHAS-E5G**

MAIA

# HISTÓRIAS DE VIDA

## ESCOLHAS 5ª GERAÇÃO

Com toda a correria que é a nossa vida, nunca parei para pensar sobre mim, sobre a minha história. Efetivamente, até há pouco tempo, pensava que era apenas mais uma pessoa no mundo. Mas agora vejo as coisas de outra forma, vejo que tenho uma história. Uma história que por vezes me faz sentir triste, com vergonha, que sobretudo me faz sentir diferente de toda a gente. Até há pouco tempo via essa diferença como uma coisa negativa, agora sei que somos todos diferentes, todos especiais. Apesar de tudo tive muita sorte.

Não posso dizer que tive uma pessoa que me guiou no meu caminho, tive sim, várias pessoas que me tornaram naquilo que eu sou hoje. Não tive pais presentes, não tive o meu quarto, saltitei de um lado para o outro mas, de alguma forma, o meu caminho fez com que hoje me sinta extremamente grata por todos os obstáculos e por todas as oportunidades. Tive sorte em terminar o 12º ano e, passado um ano e meio, arranjar trabalho na área que tanto queria.

O Escolhas foi, sem dúvida, um abrir de portas. Alcancei tantos objetivos, conheci pessoas que me ajudaram a desenvolver. Como se eu fosse uma semente que, enquanto frágil, precisa de ajuda para se desenvolver, precisa de água, de sol, que lhe tirem as ervas daninhas. Foi isso que aconteceu comigo. No Escolhas foram-me dadas grandes oportunidades que fizeram com que eu seja agora capaz de ser verdadeiramente atriz da minha vida.

É agora tão bom olhar para o passado e pensar: Fogo, tu ultrapassaste!! Tu és diferente daquilo que o teu passado te levaria a ser hoje.

HISTÓRIAS DE VIDA // E5G

Paulo António Teresa Diogo

Carlos Fábio Carina

Nélson

Sara

# Há histórias que precisam de ser conhecidas

Rui

Tiago Pedro

Gabriela

Catarina

Eduarda

Nuno

Ana Mónica Vanessa

historiasdevida.programaescolhas.pt

**COM O APOIO DE:**
Porto Editora
CISCO
Microsoft Portugal
Fundação PT

**PROGRAMA ESCOLHAS**

**Delegação do Porto**
Rua do Pinheiro, nº9,
4050-484 Porto
Tel. (00351) 22 207 64 50
Fax (00351) 22 202 40 73

**Delegação de Lisboa**
Rua dos Anjos, 66, 3º,
1150-039 Lisboa
Tel. (00351) 21 810 30 60
Fax (00351) 21 810 30 79

comunicacao@programaescolhas.pt

WWW.PROGRAMAESCOLHAS.PT

Promovido por:

Financiado por:

Cofinanciado por: